

「時時分享」時間銀行實務分享冊



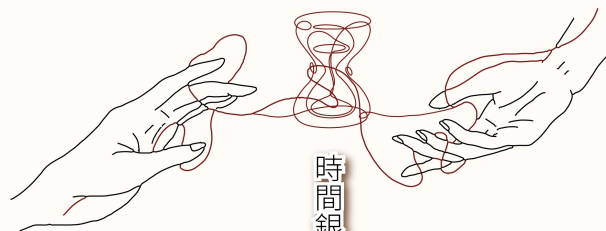
出版日期：2024年7月
印制數量：500本
非賣品

版權屬於編者，歡迎轉載，唯須在轉載前聯絡本處徵得同意。

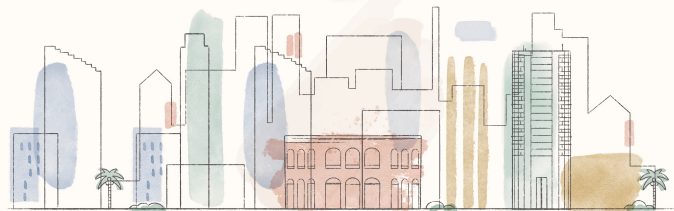
**循道衛理楊震社會服務處**
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE
彩頤長者綜合服務中心
Choi Hung Community Centre for Senior Citizens

**社區投資共享基金**
資助計劃
充滿人情味的基金

「時時分享」



時間銀行



實務分享冊



序言

循道衛理楊震社會服務處彩虹長者綜合服務中心自 2011 年開始持續在黃大仙區內推動社會資本發展，深信社會資本的建立是促進居家安老重要一環。感恩過去日子獲得社區投資共享基金的資助，成功於彩虹邨及富山邨建立樓長運作架構，持續於公共屋邨內關顧長者及照顧者。

「樂伴新蒲崗」是運用時間銀行概念推動私人樓宇居民互相提供幫助，尤其是居於私人樓宇的長者。時間銀行相信人人平等、微小的力量也是力量、被邊緣的需要也是需要，無論你處於那個身體 / 生活狀況，都可以實踐互助：居民可以發揮所長幫助他人之餘，也給予別人幫助自己的機會。

持續發展是每一個有時限計劃必需要面對的挑戰，有系統地推行時間銀行，除了可以令已成為時間銀行成員的黃大仙居民在計劃完結後繼續凝聚於社區內；更重要是在過去三年透過建立新蒲崗時間銀行，連結彩虹長者綜合服務中心的同工，共同學習，共同反思，共同商議，把時間銀行恆常運作設於中心架構。

感謝過去一直支持本處推動社會資本的商界企業、學校、社企、教會、醫護團隊及福利機構一同協作，透過各界無私的付出及支持，令到黃大仙區散發更多人情味，為實踐居家安老藍圖典下一個不可或缺的板塊。

循道衛理楊震社會服務處
助理總幹事（長者及青少年服務）
呂如香

序言

緣起

因緣際會下，2018年因港大林一星教授的引介，與循道衛理楊震社會服務處結緣。循道衛理楊震社會服務處在“HINCare 時間銀行”計劃的初始階段，便加入我們的計劃，感謝循道衛理楊震社會服務處，一路走來，積極參與，建言不斷。

之前社福機構採用大量的紙本文書，既不環保，也費時失事。我們希望通過科技，造福社群。配合近年社福機構推廣以「時間銀行」為概念的長者互助計劃，與劉文健博士合作，取得中國香港特區政府創新及科技基金作為 HINCare 的項目啟動，及後更取得「研究資助局 RGC 優配研究基金 GRF」的撥款，最終開發了異構資訊 (HIN) 網絡 HINCare 系統。在 2019 年底，HINCare 手機程式及網上後臺正式啓用。各社福機構以時間銀行模式活動，透過人工智能 (AI) 的應用，能快速招募義工和長者的需求服務作配對，文書工作量大減，既省時又能環保減廢，可謂「一舉數得」。於 2021 年，我們啟用了增新版本的時間銀行手機應用程式——「手牽守」，新增了不少功能，令更多機構受惠。

放眼將來

HINCare 計劃已惠及中國香港 17 家「非政府組織」的 9,000 名用戶。HINCare 平台已累積超過 1000 萬分鐘的時間積分，榮獲多項殊榮，包括兩項香港資訊及通訊科技獎、兩項亞洲智慧應用獎和一項香港大學知識交流 (工程) 獎。2024 年 Little Bluebridge Foundation 捐贈我們港幣 1,500 萬元，用於進一步發展 HINCare 計劃。放眼未來，香港大學 HINCare 團隊，將持續努力，更好地為香港長者服務。

本人謹代表香港大學 HINCare 團隊，感謝循道衛理楊震社會服務處，這些年來，與我們攜手前行，讓我們接下來的日子，「手牽守」，不變初心，砥礪前行，造福社稷。

鄭振剛

香港大學計算機科學系教授

工程學院副院長

數據科學與工程課程總監

同心基金數據科學研究院指導委員

序言

循道衛理楊震社會服務處彩虹長者綜合服務中心及嘉峰臺中心從 2020 年初起，逐步在黃大仙富山邨及鄰近的居屋屋苑，包括：瓊山苑、瓊麗苑及新麗花園、新蒲崗和彩虹邨，持續推行時間銀行計劃，與居民一起創立「時時分享」時間銀行。機構在黃大仙區不同服務單位的同工，透過實踐時間銀行核心價值，聯繫社區不同年齡層，和不同界別社區人士，在區內建立互助互惠的鄰里支援網絡，社區成員既可發揮所長，有需要時又可得到支援。

時間銀行基本信念是「人人皆可貢獻，每個人的貢獻同樣珍貴」。透過「施受者」模式，各成員運用各自長處，服務他人賺取時分，到有需要時，用時分安心地請人幫忙，實踐「互相尊重，強項為本，自助互助」的核心價值，讓一向被界定為受助者的人士，也有參與貢獻社區的機會。

「集體參與，發展社區」是時間銀行另一重要核心價值。參與成員按社區需要和自身經驗，共議可供兌換服務和運作規則，讓大家可自主和有尊嚴地在社區安居，培養對社區歸屬感，共建可持續發展互相關懷慈悲社區。

同工們運用的工作策略多元和創新，如培訓「家庭樓長」以結連社區不同年齡層，創作「時間沙漏」戲劇推廣時間銀行，在新蒲崗建立「蒲點」凝聚居民，和參與跨時間銀行互換的試驗。

面對目前香港超高齡化社會和充滿挑戰的社區，循道衛理楊震社會服務處九龍東長者服務團隊，迎難而上，融合各服務單位不同崗位的同工，重新探索思考義工服務，持續推展黃大仙區時間銀行計劃，探討常見問題，並整理、分析和總結所得經驗，結集成分享冊，無私地與業界和社會大眾分享，實在難得，其中的資料，對推動本土時間銀行可持續發展彌足珍貴。

柯明蕙

「仁人友福」行動平台

聯合創辦人

目錄

序言	呂如香女士	P.1
	鄭振剛先生	P.2
	柯明蕙女士	P.3
目錄	P.4
簡介背景	楊震「時時分享」時間銀行	P.5
策略發展	(一) 社會資本介入策略	P.6
	(二) 階段性推展策略	P.7
	(三) 地區性發展策略	P.9
前期階段	時間銀行同工能力建設	P.11-13
開展階段	時間銀行籌備委員會成立及功能	P.14-18
運作階段	時間銀行運作過程及形式	P.19-23
遇見困難	時間銀行的挑戰及解決方法	P.24-27
社區推廣	時間銀行社區推廣	P.28-29
	- 劇場演出「時間沙漏」	
	- 「時間沙漏」時間銀行社區節	
數據分析	時間銀行數據分析	P.30-32
心聲	時間銀行籌委及成員的回饋	P.33-34
	社區投資共享基金簡介、彩虹長者綜合服務資料	P.35

簡介背景

楊震「時時分享」時間銀行

❖時間銀行背景：

本中心在黃大仙積極推動退休人士服務發展，凝聚退休人士的「我群」結連 (WE CONNECT)，推動社區人士及地區關注退休人士的發展及生涯規劃的重要性。自 2021 年起，喜獲社區投資共享基金分別開展「樂助富山」及「樂伴新蒲崗」社區支援計劃，發展計劃內退休人士服務為介入策略之一，持續發展第三齡的生活狀況，建立退休人士群體資本力量，創造不同平台（如時間銀行）讓退休人士參與義務工作的體驗及貢獻社區的機會，以增加退休人士之間的聯繫及對社會資本的認識。



❖時間銀行介入策略：

推行「時間銀行」交換服務平台，建立一個互惠、信任與尊重的新制度及文化。

❖時間銀行目標：

提倡共享、共學理念，發揮鄰舍互助自助精神，共建富人情味社區，促進長者於社區居家安老的持續性。

計劃目的	核心價值／產出
<ul style="list-style-type: none">• 提倡共學共享理念• 持續學習的精神	強項為本，時間銀行讓成員分享不同才能，發揮所長，創建多元化的共學活動及互助服務。
<ul style="list-style-type: none">• 建立鄰舍互助自助精神• 持續貢獻，服務社區	建立跨年齡層社區支援網絡，包退休人士、長者、婦女、親子等。每個街坊的付出和參與同樣珍貴重要，認可無酬勞動價值。
<ul style="list-style-type: none">• 共建富人情味社區	促進社區發展，以服務使用者為本； 建立由服務使用者組成的籌委會，由下而上推動。
<ul style="list-style-type: none">• 促進長者於社區居家安老的持續性	付出的時間作計算單位：每 1 分鐘服務 = 1 時分。 時分在社區不斷產生及運用，時分可再參與共學活動、配對互助服務、兌換生活物品。

策略發展

(一) 社會資本介入策略

❖運用社會資本概念應用於時間銀行能夠以不同形態出現：

1.1 認知性社會資本 (Social Capital in Cognitive Dimension) 建立共同的信念和看法

在機構層面上，通過同工參與工作小組，共同探討地區需要，認識及認同時間銀行背後的理念，並且分享及討論時間銀行於機構服務上的應用，回應社區需要及填補現存社會服務上空隙。

在社區層面上，通過時間銀行平台，連繫街坊及鄰舍之間的關係，促進區內社區人士之間聯繫。在時間銀行的宣傳及簡介會過程中，強化參加者對時間銀行的認知，並成為時間銀行的成員，了解當中的目標及核心價值，確認自己是社會一分子的角色身份，增強個人對關注社區的意識形態，建構社區人士之間信任度及互助互惠的精神。

1.2 關係性社會資本 (Social Capital in Relational Dimension) 連結不同人士之間的關係

時間銀行平台是運用凝聚型社會資本 (Bonding Social Capital)，凝聚一群認同及參與時間銀行的人士，成為時間銀行成員，促進成員之間互動的現象。運用時間銀行簡介會，提升成員的同質性，有共同參與時間銀行的方向及目標。以時間銀行籌備委員會的形式，連結熱心的社區人士及核心義工，由下而上共同建設屬於地區的時間銀行，強化區內人士參與的投入度。透過加減時分的社區參與模式，建立搭橋型社會資本 (Bridging Social Capital)，令時間銀行成員藉平台上的活動及服務，聯繫社會上有需要的群體 (包括：體弱長者、低收入家庭、劏房戶人士、新來港人士等)，提供支援服務及參與社區活動的機會。再者，打破助人者及受助者角色的定形，透過時間銀行的平台，可以持續角色互換，持續性參與加分及扣分活動或服務。利用時間銀行的應用程式，促進時間銀行成員之間的參與度及關係強度，增加彼此之間聯繫及接觸次數，在各類加減時分的活動及服務過程中，建立成員彼此之間關係的互信互惠的程度。

1.3 結構性社會資本 (Social Capital in Structural Dimension) 聯繫人和團體的關係、網絡、組織和機構

時間銀行再進一步發展下，將社區內及外的團體組織及機構 (包括社會服務機構、地區組織、自務義工社團、教會等) 連結起來，甚至加入有興趣合作企業團隊，組成連結型社會資本 (Linking Social Capital)，將時間銀行的文化、價值觀及運作模式應用於社區團體內，同時善用社區內外團體的資源網絡 (人或資源)，增加不同背景的社區人士參與時間銀行，用「時分」這個非傳統的社會服務模式，建構新的社區支援網絡。

資料來源: Chan, Chi Wai (2018) The Mental Health of Unemployed and Socially Isolated Middle-aged Men in Tin Shui Wai, Hong Kong. PhD thesis, University of Essex

(三) 階段性推展策略

配合運用香港大學 HINCare 時間銀行應用程式「手牽守」，在區內建立和實施「時間銀行」，以下是發展進程略圖：



❖前期階段：

先組成職員內部工作小組，共同探討社區需要及時間銀行的目標、核心價值及發展方向。後期於區內發掘有潛質、關注社區及積極參與義務工作的街坊或核心義工，籌組「時間銀行籌委會」，籌委與職員共同討論及策劃時間銀行的架構，包括：時間銀行的名稱、核心價值、入會準則及流程、時分制定、提供服務範圍或種類、運作流程及試用時間銀行應用程式等項目。



「時時分享」時間銀行籌委(嘉峰臺分行)



時間銀行簡介會(新蒲崗區)



籌委分組教授長者應用「手牽守」程式

❖開展階段：

「時時分享時間銀行」正式運作先於新蒲崗及瓊富區試行，積極對內及對外宣傳，定期舉行「時間銀行簡介會」鼓勵居民加入成為「時間銀行成員」。核心成員發揮所長，定期舉行一系列共學活動(如制作手工藝品、煮食交流、運動等)，同時也為區內有需要街坊提供配對義務支援服務(如物資送遞、區內護送、家居小維修等)及物資兌換共享項目(如二手物品、捐贈物資)，鞏固「時間銀行委員會」的架構，建立「時間銀行」良好存取制度。



環保織籃共學班



手工扇制作坊

❖運作階段：

透過累積試行及小區實際運作經驗後，時間銀行分別推廣至彩虹、彩雲等其他服務範圍地區，整合及統一中心的義工服務均以時間銀行的模式發展及持續推行；並逐步連結中心各個核心義工組，且分成三區組成三個「時間銀行籌委會」，針地區內需要及配對時間銀行成員的專長，定期會議發展「共學、共享及互助」的服務討論時間銀行的運作細節和檢討計劃的狀況。

(三) 地區性發展策略

鑑於中心的服務範圍涉及多區：瓊富區、新蒲崗區及彩虹區。我們熟知各小區居民的特性均有差別，若同一時間於三小區推行時間銀行的計劃概念，只會事倍功半。故中心在策劃推行「時時分享時間銀行」時，選擇了以各小區中，對抽象概念較能消化及提出意見的活躍退休人士及對時間銀行有積極回應需要的弱勢家庭作介入點。藉著他們對時間銀行的好奇及投入參與，正正為另一個推行小區作示範(demonstration)及產生規模(generate model)。

因此，當兩區運作了一段合理的調整期後，再將計劃推進向彩虹區較年長及體弱長者時，你會發現此群組，由組成籌委會，到發生第一次時間銀行簡介會的推行時程，都較之前兩區的步伐來得快捷及輕巧。因為絕大部分的籌委和成員的疑慮，都已經被前兩區的成員共同梳理了。

經驗告訴我們，職員花時間和精力去鋪排時間銀行的推行十分重要的，因為要改變義工太習慣於傳統的服務社區模式，及一向被安排工作和單向地無私奉獻的角色心態並不容易改變的。



前期階段

時間銀行同工能力建設 - 中心運作文化的推動, 服務使用者全程參與的啟蒙

❖各區時間銀行特色：

新蒲崗時間銀行分行：配合區內計劃發展，積極發揮區內婦女及退休人士的能力，除了長者服務外，也定期舉行親子義工服務及長幼共融交流活動。透過時間銀行平台，強化聯繫區內低收入及劏房戶家庭的支援，促進區內街坊資訊交流，提升參與特色社區活動的機會及認識區內不同背景人士，建構跨年齡層鄰里支援網絡。



「時時分享」時間銀行籌委(新蒲崗分行)



時間銀行成員共學維修門鎖

嘉峰臺時間銀行分行：配合嘉峰臺中心服務發展，積極發揮退休人士的策劃能力，參與設計及體驗時間銀行計劃的初形，並討論運作的細節，建立一個持之有效、由下而上及共同創建的時間銀行籌委會模式。透過時間銀行平台，可以更有效發揮退休人士專長，促進退休人士跨地區參與義工服務及活動。

彩虹時間銀行分行：配合彩虹中心服務發展，結合恆常義工服務，注入時間銀行新平台，活化各個義工小組，加入數碼科技協助有效地紀錄義工的資料及數據，以便長遠分析及檢討各項服務。透過時間銀行平台，轉變舊有義工服務的模式，由個別負責職員主導轉化成由平台多位職員共同培育，令義工可持續於服務單位持續參與義工服務及活動。



彩虹籌委技能分享活動

❖社區工作督導小組

如何啟發同工以地區手法推動時間銀行，連結社區的持份者確實對我們來說是一大挑戰，感恩在最初推行時間銀行的時候，得到仁人有福的執行顧問柯明慧姑娘答允運用她創立的「啟動時間銀行4部曲」，為我們的同工提供指導及實務示範。

❖啟動時間銀行四步曲(原創者:柯明慧姑娘)

- 一、 建立團隊，確立方向及目標
- 二、 鼓勵服務使用者成為核心成員，一起籌建時間銀行
- 三、 建立時間銀行框架
- 四、 招收會員/成員



透過社區工作督導小組柯姑娘持續支援本中心的同工協助成立：


- 1) 樂伴新蒲崗計劃的時間銀行籌委會
- 2) 嘉峰臺時間銀行籌委會，期望透過籌委會的成立：
 - 👉 可以持續發掘服務對象生活需要
 - 👉 鼓勵服務對象供獻其生活能力，從而產生自助互助

我們在2021年11月至2022年12月期間一共進行了十節的社區工作督導小組，每節小組3小時，一共有9名同工一齊參與。督導小組進行的內容如下：

節數/日期	目的	內容	學習重點
一 22/11/2021	1. 實踐時間銀行的第一步曲：凝聚團隊，確立方向及目標 2. 籌劃第二步曲的推行，初步商議及訂立協助成立「樂伴新蒲崗計劃」時間銀行籌委會及「楊震地區長者中心青老時間銀行籌委會」(後改名為嘉峰臺時間銀行籌委會)具體工作計劃	1. 宏觀角度了解社區：引導思考工作服務的初心，往往是地區居民的需要，透過認識及運用 Pestle Analysis 分析架構，帶領同工分析新蒲崗社區的居民需要、年青長者的需要。 (新蒲崗社區分析)  2. 討論內容： a. 同工對時間銀行信念及價值的理解 b. 建立時間銀行的需要 c. 分享社區服務對象參與的情況 d. 如何促進社區服務對象參與社區 e. 如何透過實踐時間銀行的信念及價值，回應服務使用者的需要	時間銀行的推動是涉及整個計劃團隊一起參與的，所以團隊有共同的語言及價值，確實會影響服務及活動的推行。 在列寫討論各項的需要後，同工會用舉手投票的方法排列社區需要的優先次序。 這個過程，導師帶領同工親身體驗如何發展及帶動居民表達意見的方法。理解籌備組織時間銀行籌委會的重要性及方法。希望透過建立由下而上的架構運作，推動同工帶領服務對象一同經歷實踐聆聽意見、共同商議的過程。
二 11/1/2022	與同工商議如何實踐啟動時間銀行的第二步曲。	1. 讓同工認識頤年在家(H.K. Buurztorg)上門家居照顧服務計劃 2. 探索與兩個時間銀行計劃合作的可能。	

前期階段

時間銀行同工能力建設 - 中心運作文化的推動，服務使用者全程參與的啟蒙

三 1/3/2022	與同工探索在疫情下「時間銀行」進程和如何回應需要。	探索「權能激發取向實務模式」那些部份可應用於疫情下建立「時間銀行」計劃	
四 5/5/2022	導師實務示範如何推動服務使用者掌握時間銀行的信念和核心價值	1. 同工推行「樂伴新蒲崗計劃」時間銀行簡介會(內容見附件一) 2. 導師與同工檢討策動服務使用者參與成立時間銀行的會議	簡介會發生在疫情背景下，日後推行的簡介會加入當下社區狀況的元素，引發共鳴。
五 1/6/2022	導師實務示範如何推動服務使用者掌握時間銀行的信念和核心價值	1. 同工推行「嘉峰臺中心」中青時間銀行簡介會(內容見附件一) 2. 導師與同工檢討策動服務使用者參與成立時間銀行的會議	
六 7/6/2022	讓同工掌握如何推展「啟動時間銀行第三步曲」-- 建立運作架構	1. 跟進新蒲崗時間銀行計劃進度。 2. 回顧「嘉峰臺中心」中青時間銀行簡介會。	
七 29/6/2022	導師實務示範	1. 「嘉峰臺中心」中青時間銀行籌委會第一次會議，商議時間銀行框架。 2. 與同工檢討會議情況並分享經驗。	同工需留意使用的字眼，強調自助互助的概念，提升籌委會成員一致的概念。
八 19/7/2022	導師實務示範	1. 「樂伴新蒲崗計劃」時間銀行籌委會第一次會議，商議時間銀行框架。 2. 與同工檢討會議情況並分享經驗。	
九 24/8/2022	籌委會成員交流	安排「樂伴新蒲崗計劃」時間銀行籌委會及「嘉峰臺中心」中青時間銀行籌委會成員與深心福和織福執委會成員作交流。	參觀有助新成立的籌委會學習其他時間銀行的運作。
十 6/12/2022	鞏固同工建立時間銀行第三部及第四部曲的內容及技巧	1. 討論時間銀行實務操作的探討及討論 例如： → 時間銀行成員身份重複 → 成員如何加入籌委 → 是否需要考慮建立細胞小組，按會員的技能及專長分類，持續吸引志同道合的人士 2. 確立推動招募會員的方法及程序	導師透過提問，令同工反思運作架構的細節 

❖「樂伴新蒲崗」- 疫情下社區互助經驗分享簡介會程序(附件一)

日期：5/5/2022(四) 時間：上午 10:00-12:00

地點：ZOOM 人數：10-12 位新蒲崗街坊

時間	主題	內容
10:00-10:05	熱身	歡迎、簡介活動
10:05-10:15		互相認識 1. 工作人員 2. 街坊
10:15-10:25		分享計劃於疫情下的義工支援服務 1. 社區自救生活 2. 派發抗疫包 3. 電話慰問工作
10:25-10:35	由街坊分享社區的需要	參加者可隨意分享疫情下的感受 1. 義工伸出援手的感受 2. 受助者的感受
10:35-10:50		引發討論環節： 1. 你覺得第五波疫情最困難是什麼？ 2. 如第六波的疫情再次來臨，新蒲崗街坊有什麼特別需要支援？(例如：物資、人手、網課、資訊傳遞、隔離地方)

10:50-10:55		小結：總結過去一波經驗， 1. 服務需要的即時性 2. 人手 / 物資不足 3. 資訊不夠流通 4. 服務意義
10:55-11:25	認識本地時間銀行例子	計劃將建立一個更廣更深的社區互助平台 介紹一個平台工具供社區人士消息聯繫及彼此之間支援 - 時間銀行 1. 經驗(世界各地 / 香港不同區的例子) 播放片段 分享時間銀行計劃 <港台線點 31 港版時間銀行>(2:36-6:47)
	由街坊分享時間銀行意見 / 可行性	2. 同上述分享的需要有何關係。 → 大家即時的感覺？ → 討論合唔合適新蒲崗街坊？ → 中心如試行時間銀行計劃，邀請大家一起參加，大家覺得有什麼意見 / 能一起參與。 3. 邀請柯姑娘分享 → 簡單介紹時間銀行重點 / 元素 - 社區需要為本 - 由下而上建立 - 自助互助，發揮社區力量 → 鼓勵新蒲崗可以嘗試建立 → 與將軍澳時間銀行交流建議
11:25-11:30		總結： 1. 邀大家加入時間銀行籌備活動 2. 嘗試用現時平台 3. 提問

街坊可能提出問題	回應建議
1. 同普通做義工有咩分別？你有野直接搵我帮手咪得！	其實時間銀行除左配對同記錄大家做義工之外，更鼓勵更多區內其他街坊一齊參加義工服務，受助者也可以做義工，以便街坊以時分換取服務 / 物資。
2. 我做義工都唔介意 D 時分，做咩搞到咁複雜？搞到做義工都好似要講利益 / 回報？	回應 1) 大家做義工當然從不講利益 / 回報，時間銀行本身不是只為了時分，時分一方面讓自己機構作記錄，另一方面是鼓勵非恆常義工的街坊有更大動力參與義工服務。而且義工可以將時分捐出來，可以多一重意義。 回應 2) 可以服務其他人係一種福氣，不少人不想接受別人幫忙，因怕成為別人的「包袱」，即使有需要也硬撐，不好意思接受幫助，若能協助他 / 她們發揮所長，參與服務其他人，賺得時分兌換自己需要的服務，他 / 她們便可心安理得，有尊嚴地接受協助。
3. 時間銀行點實行？會唔會好複雜？	我地會先籌組一個由街坊同義工組成的時間銀行籌備會，再同大家傾下詳細的安排，再試行同宣傳一段時間，而且有一個手機 APPS 協助記錄同配對大家服務時分，詳細我們會下一次籌備會，歡迎大家參與。
4. 參加籌備會，會唔會經常要開會？我唔係好得閒。	我地想邀請大家參與籌備這區嘅時間銀行，因為您地最清楚這區嘅情況同埋您地自己嘅需要，盼望呢區嘅時間銀行適合番您地。開會嘅時間和頻密程度，可以由參加嘅朋友商量決定。

由於現時時間銀行仍然屬於一個初啟發展的階段，不同的發展階段往往會面對不少的挑戰及難題，絕對是會挑戰同工的彈性、創造力、謙卑服務態度。

參加社區工作督導小組的同工，除了在實務上可以更清楚掌握發展時間銀行的步驟，更重要的是社區督導小組有助同工透過討論，建立一個共同理念及價值觀的平台，這個平台亦孕育出共同信念的時間銀行成員，共同建立一個更能夠配合社區需要，貫徹背後價值觀的時間銀行。能力建設的安排，必然有助他們在推行時間銀行期間，能夠朝着同一方向商議並且比較容易取得共識。

開展階段

時間銀行籌備委員會成立及功能



本中心著重不同背景的服務使用者之社區參與，透過物色、邀請和鼓勵有潛質的參與者成為時間銀行核心成員（即為籌委會成員），由下而上為時間銀行發展提供意見、策劃活動等，一起籌建屬於社區的時間銀行。承前文時間銀行架構圖所示，「時時分享」時間銀行設有三間分行，而每間分行均設有籌委會，主要由中心和中青會員、退休人士、婦女等區內居民及義工組成。



致送紀念品給予三間時間銀行分行籌委會

以下為各分行籌委會的背景資料及組合特色：

	新蒲崗分行籌委會	嘉峰臺分行籌委會	彩虹分行籌委會
成立年份	2022年7月	2022年6月	2023年5月
人數	7位	12位	5位
組合特色	區內婦女及退休人士	區內退休人士、長者及兒童照顧者	中心會員
招募方式	舉行互助經驗分享會（承前文） 物色及招募有潛質人士	中心內恆常義工服務物色及招募有潛質人士	

❖經驗分享（一）：籌委會會議

在籌委會的組成過程中，工作團隊與服務使用者透過不同活動，增加對時間銀行的認識，同時逐步建立共同感（We feeling）。為加強他們對時間銀行的擁有感（ownership）和歸屬感，第一次籌委會會議是重要的一環，由下而上共商籌劃時間銀行的第一步。



時間銀行（嘉峰臺分行）籌委會會議

第一次籌委會議程：

時間	主題	建議可討論內容
活動前	場地預備	一張圓檯組成會議檯，各街坊及同事可圍圈坐
15分鐘	熱身	- 歡迎、簡介活動 - 熱身遊戲 - 分享今日會議討論內容

時間	主題	討論項目	初步建議
45分鐘	與籌委介紹和討論中心時間銀行組成（如時間不足夠，下次會議待續）	a. 計劃目的	- 以強項為本為原則，提倡社區共學、共享的理念 - 每個街坊的付出和參與同樣珍貴重要，認可無酬勞動價值 - 推動社區人士（中青、長者、婦女）、社區自助互助的精神，建立跨年齡層社區網絡 - 促進社區發展，建立有人情味的社區 討論：各人如何理解？你會認同？
		b. 計劃推展中心	彩虹長者綜合服務中心（包括彩虹中心、嘉峰臺中心、樂伴新蒲崗計劃） 討論：你認識各中心服務？
		c. 參與成員	討論：成員需要特定要求？ - 居住地區？身體狀況？ - 成員沒有特別年齡限制，如3歲以上 討論：服務範圍限制？ - 服務範圍：中心服務範圍
		d. 可供兌換服務	主要會以現時義工登記表中的服務為主，亦與各位籌委共同商討服務安排 - 配對服務（可用app教學） - 義工服務類別（個人支援） - 中心活動服務類別
		e. 收費、會員期限、時分有效期	討論：\$收費？ - 續會安排？- 如未有續會將最多保留三年，需續會才可有效使用，三年後會自動取消； - 所得收費用作行政費，例如：手牽守平台使用費
		f. 成員權利和義務	- 需認同時間銀行5大核心價值 - 需參與時間銀行簡介會才可成為成員
		g. 籌委組成機制	- 每年公開招募一次 - 中心時間銀行為整個楊震時間銀行的其中一個「分行」，主力關心該地區時間銀行發展
		h. 時間銀行的名稱	- 與時並進？時時分享？ - 其他名字與中青/長者/地區/時間核心價值相關？
5分鐘	小休（如有需要）		
25分鐘	繼續討論以上項目		
20分鐘	一同體驗使用「手牽守」應用程式 - 登入 - 交換服務 - 參與活動 - 兌換獎勵		
10分鐘	- 定下區外參觀日期（協調參觀其他時間銀行分享） - 下次開會日期（開會頻率） - 下次續議事項： 如：宣傳方式/供時分兌換活動/正式開展日期		

心得：初期階段，籌委會的會議需要舉行多次及較頻密，籌委共同討論每個項目及準則，以用家角度反映用詞表達方式及細節準則，從簡單易明宣傳手法令有興趣參與人士更易掌握及加入時間銀行。

（第一次時間銀行籌委會）



❖經驗分享(二)：時間銀行的名稱

於前期籌備階段，籌委會就時間銀行名稱作出多番討論，期望能帶出時間銀行的核心價值，以下為曾經討論的方案：

「嘉」「家」「有」「求」	時.分.享	時.分.享.福	采福
嘉福	採+福	福德善	嘉樂嘉樂 or 樂嘉
福嘉駿善	嘉福享時	嘉家福	與時並峻

及後會議中訂出以下三個投票方案，最終選出「時時分享」為時間銀行名稱。

方案	嘉家有義	時時分享	嘉家福
意見	順口	能突出主題，順口	嘉樂嘉樂 or 樂嘉

❖經驗分享(三)：海報

籌委會就時間銀行宣傳策略進行討論，以宣傳海報為例，他們商議後曾提供以下構思：



▶▲圖片一及二：籌委會就時間銀行宣傳海報提供背景建議

經過籌委會共議後，建議海報內容包括時間銀行名稱—時時分享、時間銀行會員大招募及時間銀行簡介會(日期、時間、地點、名額/對象和參加辦法)，以下為海報最終定稿：

▶圖片三：時間銀行宣傳海報之定稿



❖經驗分享(四)：籌委會運作及功能

運作原則：籌委會每兩年公開招募一次，以吸納新成員加入，促進意見交流和引入更多網絡，為長遠發展部署。籌委會上限人數為15人，每兩年檢視參與度，因應籌委會參與情況適時作出調整。

籌委會功能：籌委會定期就其時間銀行、各分行之發展、地區特色和需要進行會議，以使用者角度提供意見；共同策劃活動，並推動時間銀行成員分享才能；向社區人士推廣時間銀行概念，例如協助舉行簡介會、外展宣傳活動、外出交流活動等。

❖經驗分享(五)：運作框架

籌委會就時間銀行運作框架集思廣益，共商有關運作項目，討論結果撮要如下：

商議題目	結果
參與成員資格	成員沒有特別年齡/地區限制(如同中心義工條件)
進行服務/參與範圍	中心服務範圍 - 彩虹：彩虹邨 - 彩雲：彩峰苑、彩雲邨、彩輝邨及曉輝花園 - 池彩：牛池灣、新麗花園、威豪花園、怡發花園及怡富花園 - 新蒲崗：采頤花園及新蒲崗 - 瓊富：富山邨、瓊麗苑、瓊山苑、瓊軒苑、嘉峰臺及海港花園 - 鑽石山：宏景花園、帝峰豪苑、啟鑽苑及啟翔苑

運作階段

時間銀行運作過程及形式

運作實況

在推動初期是疫情的階段，主要組織了籌委針對加入時間銀行流程及運作給予意見。在推動時間銀行過程中，我們秉持著「人盡其才、物盡其用、地盡其利」的精神。我們希望能夠發掘成員的強項，而時間銀行則是一個平台，運用清晰及簡易的加入方法，有助提升社區人士加入時間銀行的動力，且讓時間銀行成員嘗試提供服務給予他人或參與共學共享的活動。正所謂「施比受更有福」，人人都可以成為施予者，透過角色轉化循環，利用自己的能力回饋社會。

❖加入「時時分享」時間銀行流程：



❖初步接觸

機構同事、時間銀行籌委及成員會定期在社區宣傳時間銀行，有興趣的社區人士會透過單張簡單簡介時間銀行的概念，並邀請及報名參加「時間銀行簡介會」，正式加入時間銀行的平台。

推廣初期，主要由街站及中心內部宣傳時間銀行，吸引有興趣的街坊及中心現存的義工群體。當時時間銀行的成員逐漸提升，籌委們議決「加入推薦朋友」時分獎勵計劃，有更多新加入的時間銀行成員是由成員之間推薦及招募參加的。



▲圖片：「樂伴新蒲崗」項目宣傳時間銀行的初代單張。

會員期限	每年4月1日至翌年3月31日
時分有效期	如未有續會將最多保留時分三年，需續會才可有效使用，三年後會自動取消
成員權利和義務	- 需認同時間銀行5大核心價值 - 需參與時間銀行簡介會才可成為成員
捐分制度	認同有捐分制度，但試行階段暫不推行，稍後推行

籌委會著力因應地區需要，運用時間銀行平台，共議回應居民所需或推動其發展的活動；同時積極推廣時間銀行概念。以下為籌委共議的有關扣分可兌換活動（互學/共學的）建議例子：

有興趣主題	計劃內容
新潮體驗活動	無人機/VR/抱石/War Game
學習形象塑造	談吐舉止/打扮/剪髮
網上宣傳制作	Youtuber/手機海報/設計Post
年老生活預備	心態/身體/日常生活安排

❖經驗分享（六）：設立時間銀行的宣傳策略

在時間銀行的試驗階段，籌委共議宣傳策略，期望逐步向社區人士介紹時間銀行理念，提升此概念的曝光率，例如一同於小社區舉辦解說會，介紹計劃理念、價值觀及運作模式；同時聆聽參加者的意見和憂慮，然後在籌委會會議中，一起商討回應和解決方法，按步完善時間銀行的框架與運作模式。



籌委在時間銀行簡介會中分享應用時間銀行經驗

以下為籌委會建議的宣傳策略：

線上策略	線下策略
WhatsApp 廣播訊息	走訪社區，向夥伴宣傳，例如業主立案法團、教會、學校等
Facebook 宣傳	中心班組宣傳
機構網頁	中心通訊
線上簡介會	外展宣傳，如透過街站、入信箱、郵政通函、於屋邨樓座張貼海報等
制作宣傳片	推介朋友加入時間銀行，可獲推薦人時分
	迎新優惠可獲時分，體驗時間銀行的服務及活動
	每月舉辦簡介會，分享理念及運作模式
	獎勵兌換加入禮券提升加入動力

❖時間銀行簡介會

在推動及實行時間銀行過程中，我們堅持每一位加入時間銀行的成員都需要參加簡介會，才正式加入時間銀行，確保他們實實在在明白及認同時間銀行的理念、目的和核心價值。在簡介會中也會分享及示範時間銀行的運作及應用「手牽守」手機程式。

時間	主題	內容
5分鐘	簡介	歡迎、自我介紹、簡介活動
10分鐘	時間銀行簡介	時間銀行概念、時間銀行短片
15分鐘	時間銀行核心價值	- 時間銀行理念及目的 - 現況人數、服務範圍 - 運作模式
10分鐘	加入時間銀行手續	1. 填寫義工登記表 2. 簽署時間銀行加入同意書 3. 下載手牽守應用程式
10分鐘	時間銀行運作	- 時間銀行時分的重要性及應用 - 時間銀行持續性
5分鐘		小休
25分鐘	手牽守應用程式	開帳戶登入、教學及應用、示範操作等
10分鐘		總結及 Q&A

❖運作時間銀行強調三互核心精神：「互助、互學、互享」

在互助層面，我們在推展初期於新蒲崗、瓊富社區主力協助屋邨、私樓及舊唐樓的街坊，尤其獨居及兩老長者家庭及劏房家庭。在疫情最嚴峻期間，以時間銀行招募義工進行疫情支援。為確診的居民送上溫暖，當時，義工會在確診家庭門口放上防疫包及基本用品。如口罩、快測、消毒劑及食物等。另外，恆常的點對點互助服務，最常見的經驗就是由義工陪伴長者外出、陪診、購物等。尤其是部份新蒲崗的樓宇並沒有升降機，長者外出時總會感到不方便。



個人協助服務：護送服務



衣物縫補服務

❖互助例子：

時間銀行義工曾有一個有趣的經驗，其中一名住新蒲崗的婆婆需定時到眼科醫院覆診，每次覆診都因滴眼藥水令視力變得模糊，長者會感到不安和看不清路面，該名長者便想起楊震中心的義工，所以透過時間銀行平台希望時間銀行成員陪伴自己



陪診服務後時間銀行成員與長者茶聚

前往及回程。經過數次配對，時間銀行成員和長者經歷幾次的陪診後，他們其中一次在覆診後飲茶聚餐，實實在在成功地經時間銀行促進鄰里間互助互信的關係。

在互學層面，時間銀行實踐「人盡其才」的精神，積極發掘成員的能力及民間智慧。在時間銀行嘗試以「共學」的形式，邀請街坊成為「導師」，舉行共學的分享活動。互學活動能夠配合持續學習的核心價值，任何人士加入時間銀行的成員不僅可以貢獻個人的專長和技能，也可以從其他成員學習新的知識和技能。互相學習的模式有助於豐富社區內的資源，同時促進街坊之間的交流和合作。時間銀行成員來自五湖四海，社區內總是卧虎藏龍，每一位都是人才。時間銀行就是一個平台，可以讓成員在此發光發亮，讓他們發揮所長。



共學活動：長幼煮食坊



共學活動：橡筋帶運動操

❖互學例子：

過住曾透過邀請退休人士的成員分享製作食物，包括蘿蔔糕、海棉蛋糕、月餅、蛋撻葡撻等等；婦女成員嘗試圍繞著環保主題的共學活動，如廢油皂、環保織籃、環保永生盆栽等等；熱愛藝術的成員舉行過與身心靈有關的手工藝活動，如和諧粉彩，曼陀羅抒壓坊等等。共學活動能連結退休人士，使退休後生活更充實。

另外，善用彩虹、嘉峰臺、新蒲崗中心的空間，即使小班教學，都可以善用中心地方發揮各成員的技能。以小修小補維修組為例，中心提供小組培訓後，由社工鼓勵組員們舉行一些「互學」及「互助」服務。曾推行維修雨傘、維修行李的互學活動；亦舉辦清洗風扇、水龍頭安裝等的互助服務。



時間銀行成員交流及學習和諧粉彩制作



咖啡拉花

❖互學及互助的程序：

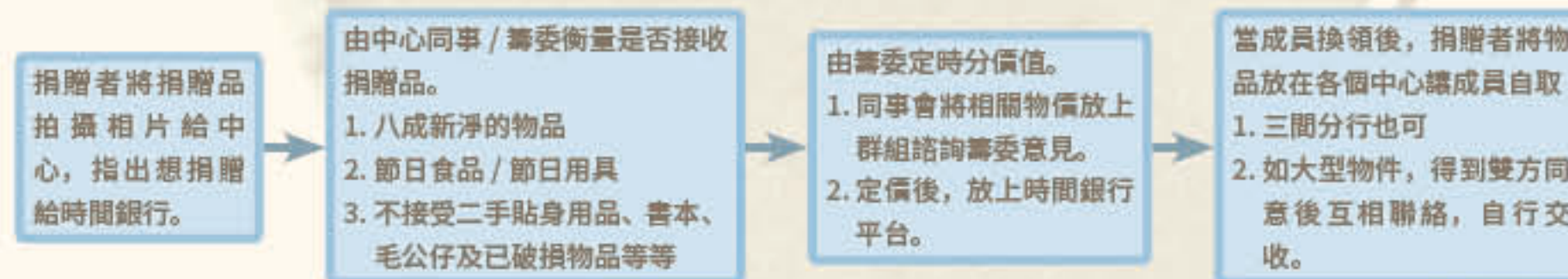


在互享層面，時間銀行實踐「物盡其用」的精神。為響應環保及物盡其用，在時間銀行中開設了物盡其用廣播群，不定時發出捐贈物的信息，讓區內的資源互相流通。而成員也漸漸養成這習慣，如家中有多餘但完整的捐物，不論全新還是二手，都可以先放上時間銀行，如有人換領，才會在中心交收。時間銀行推動這種文化，不單只可以令區內有用資源流通，更可以進行時分流動。



在互換的經驗上，曾經讓成員以時分換領過小家電、家居用品、食物、擺設等等。上述的物品主要分為兩類。第一類為街坊捐贈、第二類為外間機構企業捐贈。時間銀行平台鼓勵街坊都可以將家中剩餘的資源捐出，放上時間銀行讓人換取。當成員需要兌換時，捐贈者才會拿到中心，讓受助者領取。中心並不單只是個交收地方，反而成為一個平台 / 聚腳點，令成員可以見面，為互信互助踏出第一步。

❖互換的程序：



時間銀行除了推動「互助、互學、互享」之外，也可以為成員提供不同的服務體驗和開闊眼界的機會。例如跨區與其他時間銀行交流、落區探訪清潔工友、長幼共融的活動、認識環保回收機構等。曾有籌委及核心成員表達，認為時間銀行是一個很好的平台，讓他們見識更多及認識新朋友。

尤其是在新蒲崗區，不少成員均表示過住的生活相對少接觸社會服務和義工機會。皆因新蒲崗區的確較少社會服務機構，只有零星的教會團體。正正時間銀行這平台的出現，居民可參與社區活動的機會增加，讓不同背景的居民加入，令多元社會資本被看見。

遇見困難

時間銀行的挑戰及解決方法

❖挑戰一：時間銀行與義工服務的分別

彩虹中心於 2023 年開始推廣時間銀行，初期同工在彩虹中心的長者義工聚會上講解數次有關時間銀行概念，鼓勵他們參與。對於當時的義工而言，他們表示較難將時間銀行的概念與義工概念融合。所以初期登記成為時間銀行成員的數目不多。



因此，同工改變策略邀請中心的義工管理委員會作為試點，並以他們的人際關係帶動其他義工參與時間銀行的活動。透過互學及互助的概念，邀請時間銀行成員推行不同的技能分享活動，如咖啡拉花、穿珠、織草蓆等，讓長者透過親身體驗學習了解何謂時間銀行，讓長者更容易理解當中的概念。

❖挑戰二：時分的誤解

普遍義工只希望能夠盡自己的能力服務其他人，並不計較任何回報，因此義工對於無論以時數或是時分計算他們的貢獻都不太在乎，認為只要自己能力所及便會提供協助及幫忙，好像鄰里互助或是協助中心進行服務，他們並不在乎有何獎賞或回報，只希望做力有所逮的事情。

因此中心在時間銀行簡介會上，同工先會強調義工也可以有學習及成長的機會，透過互學互助的概念，強調時間銀行時分從來不是獎勵，是將成員工作的時間更有意義化。無論是共學活動或獎勵兌換也是促進成員之間服務後參與社區的延續性。

另外，時間銀行有「捐分」機制，可以將個人時分捐贈中心或其他時間銀行成員，以另一方式服務及支援未有時分而有需要時間銀行成員。這些機制令到長者覺得也是另外一種幫助別人的機會。

同工透過運用不同的具體例子，重覆說明時分的作用，令到長者逐步慢慢理解時間銀行時分的意義，甚至乎自己也可以一同參與建構時分的意義。

❖挑戰三：具體化時間銀行參與對成員的意義

時間銀行成員與傳統義工的大不同就是變得「主動」。主動自己可以貢獻及參與的服務，主動兌換自己想要的活動和物品。每位成員充分實現自我決策的向度。過往恆常服務由工作人員聯絡個別的義工以支援服務和活動。完成後，工作人員提供義工津貼或頒發感謝狀等，以認可和鼓勵義工的付出，協助記錄服務時數。傳統義工較處於被動及支援服務的角色。同工透過不定時與義工交流，協助義工整理當中的經驗。

那時間銀行成員如何變得主動和自主起來？因為成員所接收的資訊，單單透過手機應用程式，比以前多樣化及快捷，成員可以「選擇」自己想參加的服務，再不是被通知而參加。在自主參加的動機下，對服務的投入度也更多。而且成員的服務時數已轉化為時分，他們都可以一目了然，並用來兌換自己所喜悅的活動/服務。

成員變得更積極儲存時分，以換取更吸引及能充實自己的獎勵。基本上，成員服務社區的時間，已即時轉化成個人資本，既被認可亦具價值，還可隨時換取屬於個人化的獎勵。服務社區的動力自然得到延續和持續發展。

❖挑戰四：應用智能程式挑戰

部分長者對於應用新的科技及學習應用程式極具挑戰，更何況需要他們使用時間銀行手機應用程式。為提升長者的接受能力，學習相關的應用程式，彩虹中心每星期均會開辦手機諮詢站教導長者使用智能電話及時間銀行手機應用程式（可見後文），務求讓長者掌握使用的方法，亦令他們知道中心是可以解答他們使用上的困擾，增加他們參與的動機。

解決方法

❖應用程式長者共學課程

為了促進長者加入時間銀行，並有能力應用時間銀行「手牽守」程式，因此舉行一系列長者手機教學小組課程，透過共同學習及即時實踐應用，不斷地重覆練習，提升長者能力及信心使用應用程式。我們堅信長者的能力，能與時並進，透過善用資訊科技，便利長者生活，提升長者居家安老的質素。

- 形式：小組教學
- 人數：6-8 人
- 對象：懂基本讀寫能力、對應用程式有困難、對時間銀行有興趣的長者
- 節數：5 節
- 時間：每節 1 小時



長者教學課程 - 手牽手應用程式

第一節 --- 主題：登入及填寫個人資料

時間	內容
10 分鐘	教授如何連接中心 WIFI
15 分鐘	於 Play Store / App Store 下載「手牽手」應用程式
5 分鐘	登入個人帳戶
20 分鐘	填寫個人檔案
10 分鐘	Q&A

經驗分享：

在這一節工作人員需要預備多些時間教授成員連接中心的 WIFI。因為中心的 Wifi 並不是一連接便可，需要經過多重步驟。由於此節的課程只需做一次，教學上會相對其他節數簡單。

第二節 --- 主題：報名參加中心活動

時間	內容
5 分鐘	重溫上堂所學
35 分鐘	教授如何透過時間銀行使用時分報名參加中心活動
10 分鐘	查看個人服務紀錄
10 分鐘	Q&A

經驗分享：

此節為成員最常用的操作，為了讓他們對教學更清晰，建議準備彩色列印的筆記予參加者按步驟進行。另外，他們很常以為一報了活動便會立刻加減分，同事需提醒他們時分將於活動結束後才結算。因為不會有即時可見的加減分，所以他們好多時都不清楚自己是否報了該活動。建議可請參加者查看該活動有沒有報名及拒絕的按鈕，如沒有代表他們已報名。

第三節 --- 主題：申請服務

時間	內容
5 分鐘	重溫上堂所學
40 分鐘	教授如何透過時間銀行申請個別配對服務
5 分鐘	於「已確定訂單」中查閱配對成功的資料
10 分鐘	Q&A

經驗分享：

此節內容對於長者是最困難的一節，因為申請配對服務的步驟頗多，成員於短短的一小時課程難以學懂如何操作。中心如果仍處於個別配對服務試行階段，主要靠同事配對服務，成員較少自行申請，則要預備更多的時間解說。同時，同事需於這節讓時間銀行成員掌握對配對服務概念，明白時間銀行是一種社區交流和互助的計劃，允許成員以時間作為交換媒介，互相提供服務和幫助。

第四節 --- 主題：查看邀請 & 獎勵兌換

時間	內容
10 分鐘	重溫上堂所學
20 分鐘	教授如何查看收到的義工邀請
20 分鐘	教授如何使用時分兌換物品
10 分鐘	Q&A

經驗分享：

兌換物品都是其中一個成員會常用的操作。教授此節時需留意長者的時分是否足夠去兌換以及他們想兌換的數量，並告知他們職員會再聯絡他們領取的地方。此外，同事亦可特意增設一項物品予參加者兌換（如餅乾、茶包等），令他們有實際操作的機會。

❖ 挑戰五：「望、聞、問、切」提升長者義工加入時間銀行動機

彩虹楊震中心會員人數超過 2 千人，義工人數約 5 百多人，部份義工均為較年長的長者。他們以往擔任義務工作時，主要由中心作主導，邀請義工提供指定的義務工作。故此，他們參與義務工作時較少提出建議，以完成任務為目標。

部份長者義工存在著一定的傳統觀念，認為年紀大了便需依賴別人、難以學習新事物等，以上觀點均影響長者在步入較年長時，逐步減少社區的參與及認為自己難以再擔任義務工作。同時，時間銀行需要透過手機應用程式作為工具，連接義工及服務使用者的橋樑，對一些較年長的長者或較少使用智能科技的長者絕對是一項挑戰。

面對以上出現的挑戰，中心可以如何鼓勵長者參與時間銀行？以下是一些建議：

「望」打破學習新事物的恐懼

中心為每一位加入時間銀行的成員進行簡介會時，會先連結年青長者義工一同參與，擔任助教的角色，教導參加者使用手牽手應用程式，亦會以用家身份解答參與者的疑問，以確立參加者對應用時間銀行的信心。在過程中，參加者未必能清楚表達困難之處，需要依靠工作人員及助教細心觀察，適時提供協助，讓參加者感受共學的氛圍，亦讓年青義工發揮互學互助的精神，有效促進鄰里間的關係。

「聞」耐心聆聽瞭解長者的想法

部份長者於表達意見方面較為被動，但與同輩傾談時會暢所欲言，中心於每個小區組織籌委會，而籌委會成員會透過他們平日接觸中心會員，耐心聆聽長者對時間銀行的意見，並會將意見於籌委會進行討論及商討方案，有效推進時間銀行發展里程。

「問」建立互助互學平台

每月舉辦一次主題性的手牽守應用程式學習班，讓參加者在不同的應用部份集中學習，在過程中參加者積極提出問題，互相交流分享，提供學習平台，更有效實踐時間銀行的互助互學理念。同時，每星期五下午會安排手機諮詢班，由職員負責個別教授長者，以解決手機及應用程式較複雜的疑難，鼓勵長者持續學習新技能。

此外，獨居或兩老長者大多數家中沒有上網設備，中心開放網絡平台，讓長者在中心內隨時隨地連結手牽守應用程式，亦有部份長者的手機未能安裝程式，中心會提供 IPAD 給長者隨時借用，有效鼓勵長者接觸新科技，亦能增加長者到訪中心的動機。

「切」循序漸進推動長者參與

在推動時間銀行時，工作人員及籌委成員往往急於推動長者加入，事實上鼓勵長者接觸新事物必須持之以恆、循序漸進，讓他們逐步了解時間銀行的運作，並設身處地去了解長者的想法及面對的挑戰，而工作人員及籌委成員主要陪伴及鼓勵長者，令他們有信心地學習新事物。在運作層面上，中心提供多個平台，讓長者互相交流及提出建議，以自己切身的經驗與其他人分享，尤其在共學方面，長者會主動提供自己的專長及技能，舉行共學分享活動，活動收費以時分支付，引起更多會員的注意及鼓勵時分流動，有效實踐時間銀行的理念。

社區推廣

時間銀行社區推廣

過去二十多年，時間銀行概念於全球多個國家（英國、美國、日本、中國等）均有類似服務於社區運作，各國地區時間銀行發展狀況及特色均各有不同。而香港早於十年前集中於新界北區，發展社區經濟及發展以時分概念作為交換單位的社會服務。全港首個有規模及系統化的時間銀行計劃是聖公會於將軍澳舉辦的「織福」計劃，近年在社區投資共享基金推動下，分別於全港十八區進行超過廿多個關於時間銀行的計劃。時間銀行於香港仍是一個嶄新的社區介入手法，是一個建立及持續推動社會資本發展的平台。在過去兩年為了讓更多社區人士認識、加入及共同發展區內的時間銀行計劃，本中心在黃大仙區內積極地推動一系列宣傳及訓練計劃，包括：劇場演出、地區推廣節及應用程式長者共學課程等。



定期舉行時間銀行街站

1. 劇場

演出「時間沙漏」

運用舞台及故事傳遞時間銀行的概念，在一個由時間銀行成員主力管理的地方「蒲友基地」，發展角色的故事線，將時間銀行的運作放在舞台上，呈現時間銀行強項特質，如何連繫區內街坊，發揮所長，彼此服務等等，過程中出現不同人情味故事，加上從社區歷史和變遷，帶出屬於香港的情懷。



劇場以「時間」成為社區結連的核心，也作為人與人的互動記錄。即使人生中充滿離離合合，可能是移民、可能是身體問題、可能是計劃完結解散、甚至可能是人的離逝。但當中經歷過的人情味及共同回憶，都會讓人繼續延續和傳承下去。

節目查詢:



配合戶外大型活動推廣時間銀行



連結區內團體組織 / 服務單位推廣

2. 「時時分享」時間銀行推廣節

踏入推展時間銀行的第二年，為擴闊社區不同年齡層認識時間銀行概念，強化時間銀行在社區上的普及性，因此我們在社區定期舉行「時間銀行推廣節」活動，一方面吸納跨年齡層參加者，另一方面讓更多社區人士接觸及體驗時間銀行的概念及運作。

推廣節運用模擬社會遊戲 (Soci Game)，透過模擬時間銀行場景、運作及特性，讓參加者切身處地代入為時間銀行成員，在不同攤位或完成指定情境後賺取時分，再利用時分參與共學活動及互助服務，讓社區人士體驗時分的互換，認識時間銀行的概念，從而鼓勵社區人士參與詳盡版的時間銀行簡介會，正式加入時間銀行。



◀參加者於推廣節中，透過觀賞時間銀行宣傳短片，初步認識時間銀行概念



▲推廣節個人支援項目—縫補衣物



▲推廣節共學活動—鉤織襟花



▲時時分享時間銀行推廣節



時間銀行宣傳片: YOUTUBE

數據分析



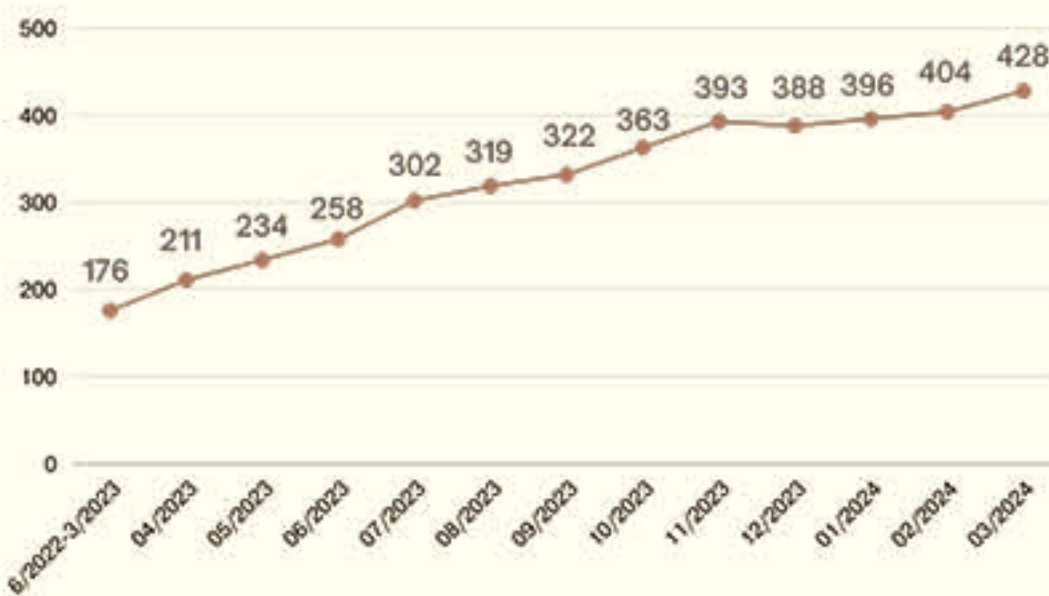
時間銀行數據分析

「時時分享」時間銀行於香港大學「HINCARE」團隊研發的手機應用程式「手牽守」運作兩年多時間，以下總結部分統計數字及量化成果，以便量度成效及分享時間銀行對社區影響力。

❖時間銀行成員人數 (2022 至 2024 年度)

過去兩年多，參與人數雖然持續上升，但觀察到近月參與人數較最初的人數增長較緩慢，深信社區內對時間銀行較感興趣或慣於參與社區的活躍人士已加入。未來發展中，針對較被動或未曾參與社區活動的人士，進行多元化推廣及分享會，讓不同背景的社區人士認識時間銀行，相信穩健的社區支援網絡，愈多社區人士參與果效愈顯著。另外，四百多位成員中有一百零八位為不活躍的時間銀行成員，是指近六個月沒有交易紀錄。當中除了未有恆常使用應用程式的成員外，也包括沒有或不懂應用智能手機的成員。為了促進成員的參與的持續性及活躍性，每年均有續會機制，需在程式內報名續會。籌委致電關懷及通知未曾續會之成員，個別了解成員狀況，以便確認成員參與時間銀行的持續性。

時間銀行成員人數



每年均有續會機制，需在程式內報名續會。籌委致電關懷及通知未曾續會之成員，個別了解成員狀況，以便確認成員參與時間銀行的持續性。

❖時分統計 (11/2022 至 03/2024)

時間銀行時分的加分及減分機制於「手牽守」程式內主要分為「義工服務」及「中心活動」兩個主要項目。

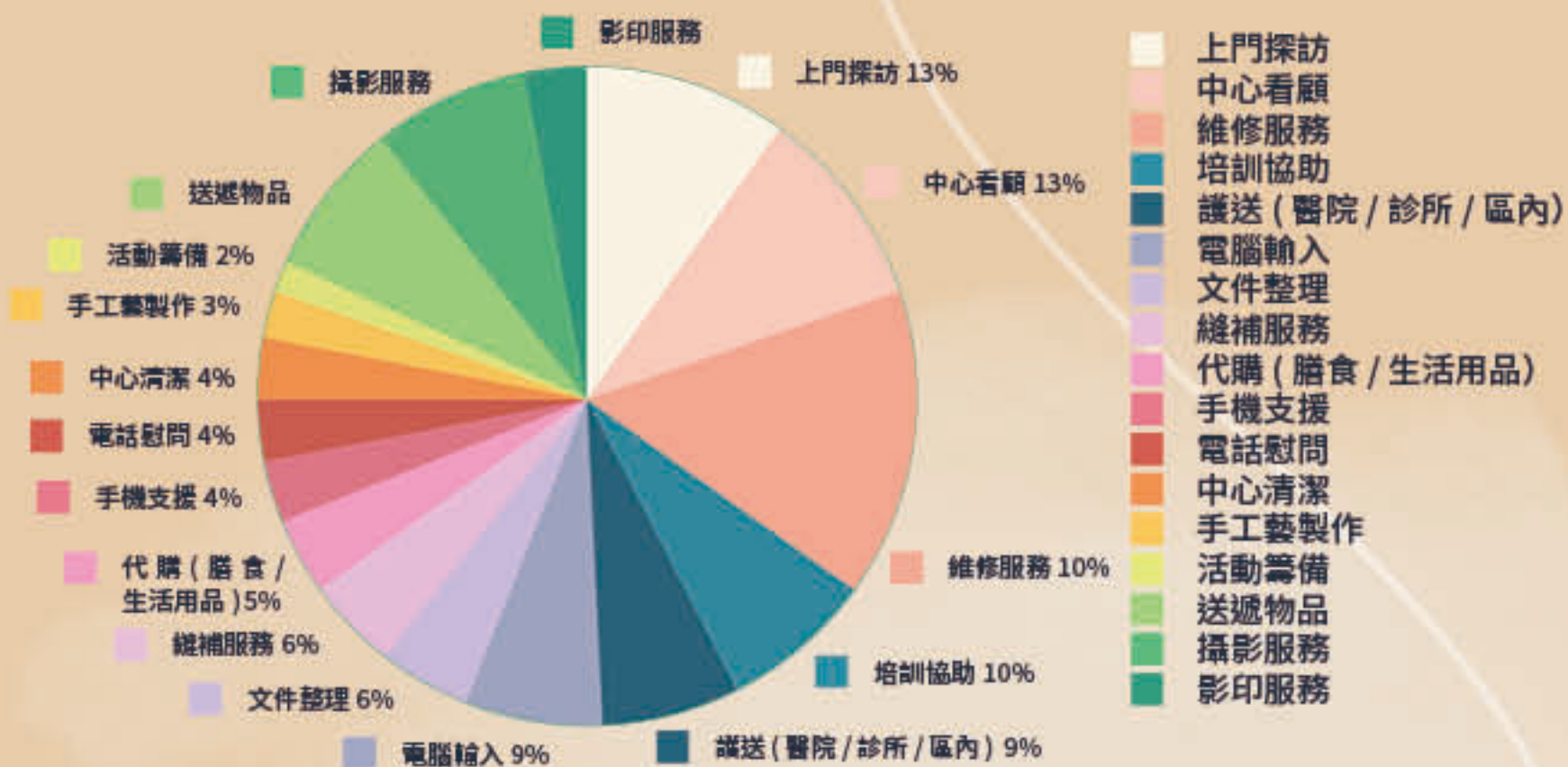
❖義工服務

義工服務 - 個人協助層面 (11/2022-3/2024 年)	
個人協助服務次數	126 次
受惠人數	126 人次
提供服務義工人數	369 人次
總服務時分	75,856 時分

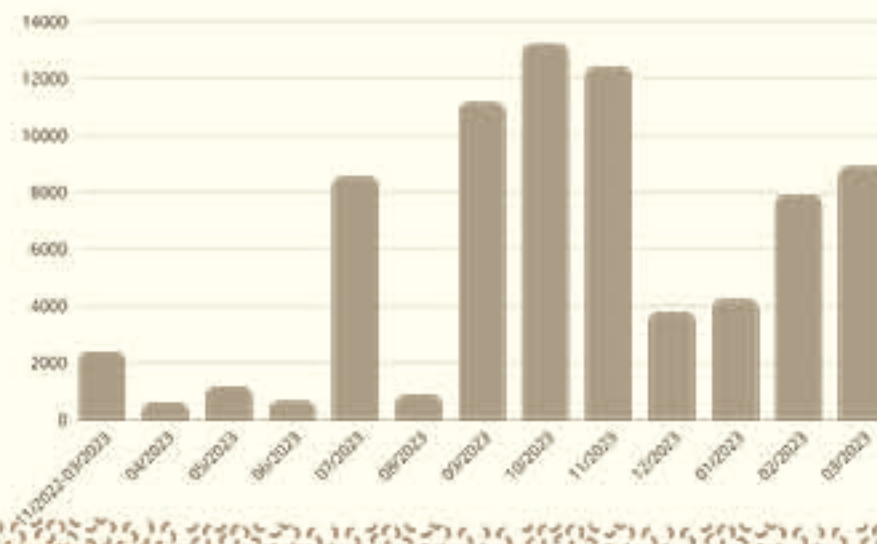
義工服務是指單次性個人協助服務為主，當中包括關懷服務 (如上門探訪、電話慰問等)、生活支援 (如看顧服務、簡單維修、縫補、護送、代購等) 及中心支援 (如活動籌備及協助、行政工作等)。

時間銀行是一個新服務平台，以填補社區內服務的空隙，提供適切短暫的個人協助服務，平均每月有 7 至 8 次個人協助服務，受惠人數 126 人次。以一位或數位時間銀行成員配對一位受助者或中心職員提供個別支援服務，共有 369 人次時間成員提供及參與服務。過去兩年多的發展過程中，單次性個人協助服務類別已分成十八項 (參下圖)，探訪、看顧、維修及護送服務為最多申請的服務類別，共佔 45%，提供支援社區不同有需要的人士。發展後期，增加一系列中心單位的行政工作 (如文件整理、電腦輸入、中心看顧等)，作為個人協助服務類別，加強時間銀行成員與中心單位聯繫，以便加強時間銀行成員投入參與個人協助的義工服務。

過去發展中，單次性個人協助的義工服務並沒有大力推行，仍是探索階段。實務上單次性個人協助服務涉及較多評估程序，為了確保助人者及受助者得到安全及適切的配對，仍需要由職員處理及協調。因此，單次性個人協助的義工服務產生加分時分只佔整體時間銀行一成多 (約 13%)，共累積 75,856 時分。



時間銀行-義工服務時分統計 (個人協助服務為主)



時間銀行籌委及成員的回饋

過去兩年，積極推廣本區「時時分享」時間銀行，感激一眾籌委及成員共同籌備及推動，在時間銀行內實踐時間銀行「互助、互學、互換」的精神。以下摘錄幾位時間銀行籌委及成員的心聲分享：

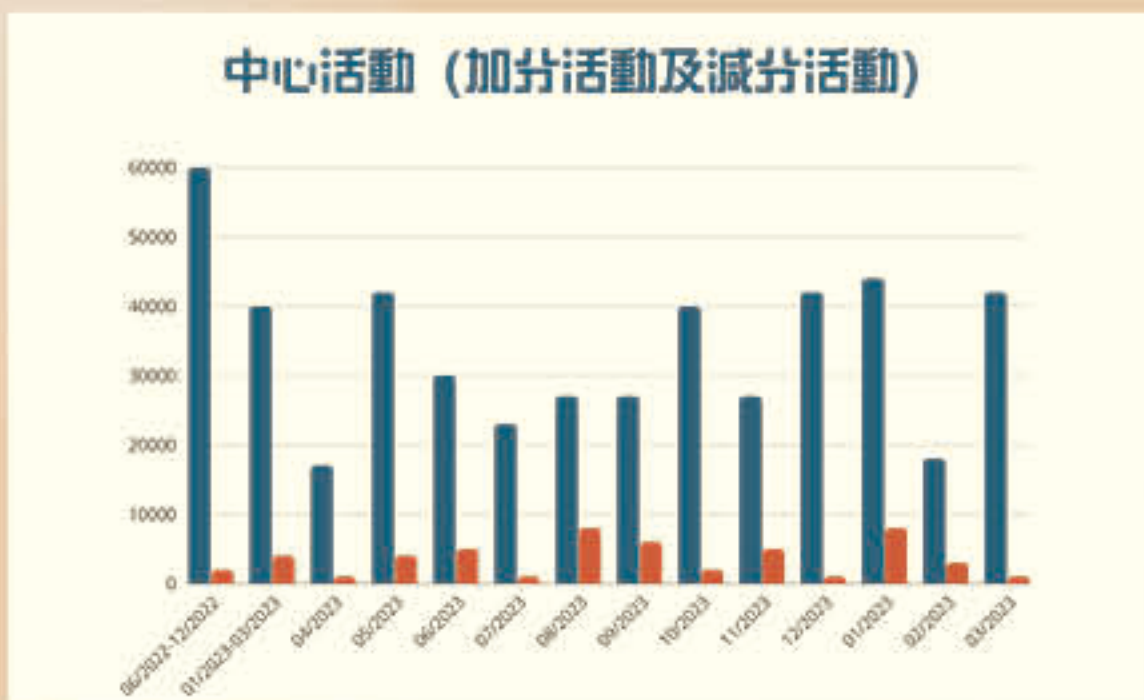
❖中心活動

時間銀行內的中心活動是指中心舉行單次或持續性的互助及互學服務或社區伙伴舉行的互助及互學的活動。

中心活動層面 (加及減分) (11/2022-3/2024 年)		
	數量	累積時分
加分項目	726 個	581,840 時分
減分項目	93 個	56,130 時分
免時分項目	56 個	0 時分
	總數: 875 個	總交易量: 637,970 時分

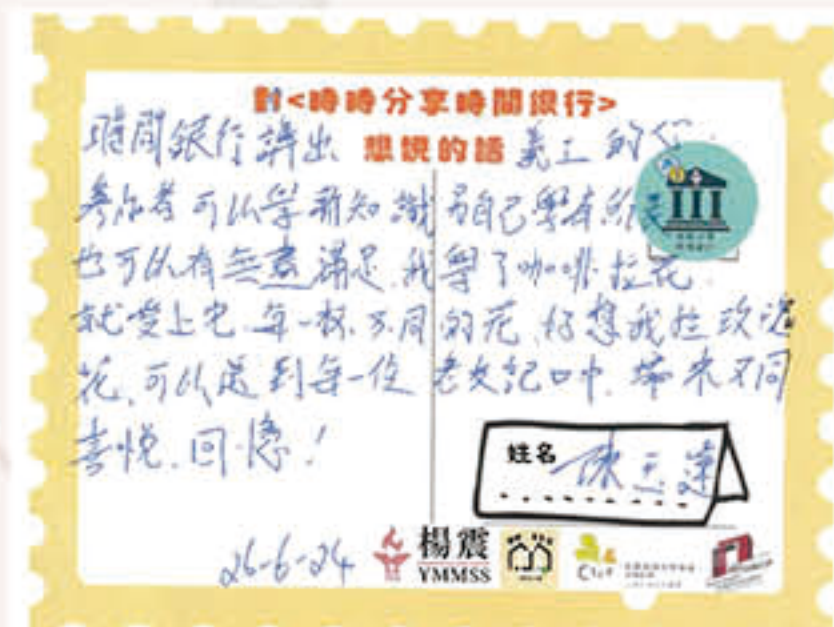
加分項目主要是指由時間銀行成員付出時間參與的項目，項目主要以中心策劃舉行的社區互助為主的服務，包括街站服務、各類中心服務支援、大型社區活動協助等服務。過往兩年的發展中，產生 726 個加分項目，平均每月 27 項加分活動，供時間銀行成員報名及參與，累積 581,840 時分。

減分項目主要是供時間銀行成員以時分報名，參與各類互學課程、工作坊及特色社區交流活動。項目主要以中心、時間銀行成員或社區伙伴策劃舉行的共學相關工作坊，例如煮食、咖啡拉花、剪髮、化妝、手工藝等共學活動，發揮成員所長，且鼓勵持續學習，強化成員的能力，多元化服務社區。另外，定期也會舉行特色社區交流活動，例如南丫島交流、健身訓練體驗、中醫養生、營養師健康飲食、挪亞方舟之旅、迪士尼義工遊等交流活動，擴闊時間銀行成員眼界，促進時間銀行成員之間交流，提升成員持續參與的動力。過往兩年的發展中，產生 93 個加分項目，平均每月約有 5 項減分活動，累積扣減 56,130 時分。



❖總結：

時分將成為量化義工服務狀況的參考指標之一，而時間銀行持續地成為服務單位義工服務發展的主要項目。當中涉及職員、參加者、服務使用者及社區伙伴等不同持份者的參與，相信時間銀行在各社區有著不同特色，但背後的理念及核心價值相同，有助區內人士於各區均可參與相似計劃及活動。藉時間銀行凝聚社區力量，資訊透過程式傳遞，產生時分流通，拉近人與人彼此之間互信關係，促進建立一個富人情味的社區。



時間銀行籌委及成員的回饋

對<時時分享時間銀行>
恩說的話
 我在「薄點」認識到「時間銀行」的資訊，我亦成為其中一份子。從中學得到「與人之間，可以互助」及「分享」及「共滿到」及「讓我的技能」。

姓名：胡巧珠

對<時時分享時間銀行>
恩說的話
 多謝中心有個平台比我原來除咗有時分之外重可以將時分用作報名參加好多嘅活動。

另外又可以隨時分換取自己喜歡嘅物件。

姓名：陳育忠

對<時時分享時間銀行>
恩說的話
 多謝楊震中心開設這個課程，讓我學習到新事物，可以與人交流，希望身員多參與學習，人人有助。

姓名：蘇錦輝

對<時時分享時間銀行>
恩說的話
 我是時間銀行成員，從中學到交流技能，做義工服務，充實生活，真係取時分可，俾予有服務，人在及增加。

姓名：黃偉強

對<時時分享時間銀行>
恩說的話
 參加了時間銀行好幾年，以前服務完的積分，只用來換時餅，由於自己吃不多，常常用來送親朋，現任由楊震學序後就好好，多了很多實用的課堂，如製作收怕水、中醫講座及化驗班等，希望日後有更多精彩的節目。

姓名：劉廣祥

對<時時分享時間銀行>
恩說的話
 感謝設有時間銀行，提供互助互學，互換平台，讓我發揮自己的興趣，例如和畫和諧物料和包餃子，與人分享。

姓名：李燕玲

❖ 社區投資共享基金簡介

民政及青年事務局轄下的社區投資共享基金於 2002 年由香港特別行政區政府成立，在社區推行多元化的社會資本發展計劃，推動市民及社會各界發揮凹凸互補精神，齊心建立跨界別協作平台及社會支援網絡，從而建立互助互信、守望相助、社區凝聚力等社會資本，讓個人、家庭及組織互相支援，令社區能力得以提升。

社區動起來 到處人情在！

網址：www.ciif.gov.hk



循道衛理楊震社會服務處：
1. 彩虹長者綜合服務中心 地址：九龍彩虹邨金漢樓地下 106-115 號 電話：23296366 傳真：2329 6758
2. 彩虹長者綜合服務嘉峰臺中心 地址：九龍牛池灣瓊東街 8 號 嘉峰臺商場地下 電話：27110333 傳真：2711 3122

❖ 「時時分享」時間銀行實務分享冊

督印人：麥麗娥
 編輯小組：陳松齡、朱家詠、黎曉彤、黎潔霖、馮基豪、董嘉杰 (截至 2024 年 7 月)、
 蔡曉嫻 (截至 2024 年 4 月)
 出版：循道衛理楊震社會服務處彩虹長者綜合服務中心
 書號：978-962-8206-57-5
 電郵：chcc@yang.org.hk

